



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
Т.А.Резанович

30.08.2023г

**Примерное двухнедельное меню для организации питания
детей в МБОУ «Шахтёрская СШ пос.Садовое»
(вид учреждений или конкретное учреждение)
(2 раза)
кратность питания
1-4 классы ГПД
Обед**

Номер рецептур ы *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки	жиры	углевод ы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК первая неделя обед								
№54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250		5,3	5,03	19,9	146,0	X
№54-11г	Картофельное пюре	150		3,2	5,2	19,8	139,4	
№ 54-25м	Мясо из курицы тушеное	75		14,1	5,7	4,4	126,4	X
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	80		1,9	0,1	4,7	26,9	
№ 54-2ги	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого **	X			27,34	16,51	71,14	544,7	

ВТОРНИК

№ 54-7с	Суп картофельный с макаронами	250		1,87	0,35	14,83	93,36	
№ 54-4г	Каша гречневая	90		5,53	4,2	24,0	155,8	
№ 54-11р	Рыба, тушеная с овощами	75		9,13	4,93	4,2	98,06	
№ 54-2з	Огурец соленый	40		0,35	0,05	1,0	5,65	
Пром.	Ряженка	150		5,2	4,5	7,6	91,6	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				24,72	106,55	67,47	523,67	

СРЕДА

№ 54-11с	Суп картофельный с рисовой крупой	250		0,5	0,1	3,73	17,5	
№ 54-1г	Макароны отварные	50		3,53	0,4	21,8	104,8	
№ 54-31м	Оладьи из печени	80		14,0	9,2	12,6	187,4	
№ 54-15з	Икра свекольная	60		0,8	0,0	4,8	23,1	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
№ 54-1хи	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5	0,0	19,8	81,0	
Итого				21,97	10,18	65,97	493,0	

ЧЕТВЕРГ

№ 54-3с	Рассольник Ленинградский	250		2,4	6,43	16,53	133,33	
№ 54-12г	Каша пшеничная	100		4,26	4,33	23,66	150,53	
№ 54-25м	Мясо тушеное	75		14,1	5,7	4,4	126,4	
№ 54-16з	Винегрет	80		0,3	0,0	2,7	12,3	
Пром.	Сок фруктовый	200		0,6	0,0	33,0	134,4	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				24,3	16,94	96,13	636,16	

ПЯТНИЦА

№ 54-2с	Борщ	250		2,13	5,33	12,1	112,8	
№ 54-11г	Картофельное пюре	150		3,2	5,2	19,8	139,4	
№ 54-6г	Сырники	150		29,4	8,6	31,0	319,8	
№ 54-25м	Мясо тушеное	75		14,1	5,7	4,4	126,4	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
№ 54-2ги	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
Итого				51,49	25,31	89,64	804,4	

ПОНЕДЕЛЬНИК								
вторая неделя								
№ 54-3с	Рассольник Ленинградский	250		2,4	6,43	22,03	133,33	
№ 54-12г	Каша пшеничная	100		4,26	4,26	23,66	150,53	
№ 54-31м	Оладьи из печени	80		14,0	9,2	12,6	187,4	
№ 54-24з	Икра кабачковая	40		0,25	0,15	1,75	9,0	
№ 54-2ги	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				23,57	20,52	82,38	586,26	
ВТОРНИК								
№ 54-11с	Суп картофельный с рисовой крупой	250		0,47	0,1	3,7	17,5	
№ 54-1г	Макароны отварные	50		1,76	0,2	10,9	52,4	
№ 54-25м	Мясо тушеное	75		14,1	5,7	4,4	126,4	
№ 54-8г	Капуста тушеная	100		24,66	29,33	9,73	75,66	
Пром.	Сок фруктовый	200		0,6	0,0	33,0	134,4	
	Хлеб	40		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				44,23	35,81	77,57	485,56	
СРЕДА								
№ 54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250		5,3	5,03	19,9	146,0	
№ 54-11г	Картофельное пюре	150		3,2	5,2	19,8	139,4	
№ 54-5м	Котлета из курицы	75		14,4	3,2	10,1	126,4	
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	80		1,9	0,1	4,7	26,9	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Пром.	Ряженка	150		5,2	4,5	7,6	91,6	
Итого				32,64	18,51	77,94	609,5	
ЧЕТВЕРГ								
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронами	250		1,87	0,35	14,57	70,03	
№ 54-4г	Каша гречневая	100		5,53	4,2	24,0	155,8	
№ 54-25м	Мясо тушеное	75		14,1	5,7	4,4	126,4	
№ 54-2ги	Чай	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
№ 54-6г	Сырники	100		19,6	5,73	20,66	213,2	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				43,94	16,76	85,97	671,43	

ПЯТНИЦА								
№ 54-11с	Суп картофельный с рисовой крупой	250		0,47	0,1	3,7	17,5	
№ 54-11г	Картофельное пюре	150		3,2	5,2	19,8	139,4	
№ 54-5м	Котлета из курицы	75		14,4	3,2	10,1	126,4	
№ 54-2з	Огурец соленый	40		0,35	0,05	1,0	5,65	
№ 54-6о	Яйцо вареное	40		4,8	4,0	0,3	56,6	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
№ 54-2г	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
Итого				26,06	13,03	57,24	451,55	
Всего за 10 дней ****	X	X	X	320,26	280,12	771,45	5806,23	X
Всего за 1 день	X	X	X	32,03	28,02	77,15	58,06	X
Норма за 1 день *****	X	X	X					X

Меню составлено

Пушкина С.Н., повар,
+7 949 460 80 68

Орленко Л.И., кладовщик,
+7 949 381 34 78